

## AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES TECHNOLOGIES

(Sergerie, 2020 | [Cyberdependance.ca](https://Cyberdependance.ca))

<b>Date :</b>			
<b>Heure du début de l'utilisation :</b>	<b>Heure de fin de l'utilisation :</b>	<b>Ma durée d'utilisation est-elle plus longue que ce qui a été prévu au départ ?</b>	<b>Situation ou facteur(s) déclencheur(s) :</b>
<b>Durée d'utilisation estimée :</b>	<b>Durée d'utilisation réelle :</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
<b>Lieu :</b>  <input type="checkbox"/> Maison <input type="checkbox"/> Travail <input type="checkbox"/> École <input type="checkbox"/> Ami(e) <input type="checkbox"/> Autre : _____	<b>Technologie utilisée :</b>  <input type="checkbox"/> Cellulaire <input type="checkbox"/> Ordinateur <input type="checkbox"/> Tablette <input type="checkbox"/> Montre intelligente <input type="checkbox"/> Autre : _____	<b>Application(s) ou activité(s) en ligne :</b>  <input type="checkbox"/> Jeux vidéo : _____ <input type="checkbox"/> Clavardage (chat) <input type="checkbox"/> Texto/ messagerie instantanée <input type="checkbox"/> Réseaux sociaux : _____ <input type="checkbox"/> Visionnement de vidéos/ photos (ex. YouTube, Netflix) <input type="checkbox"/> Pornographie <input type="checkbox"/> Cybersexualité <input type="checkbox"/> Transactions en ligne <input type="checkbox"/> Navigation/surfing <input type="checkbox"/> Autre : _____	
<b>Comment je me sens ? (voir la roue des émotions)</b>			
<b>Avant</b>	<b>Pendant</b>	<b>Après</b>	
<b>Qu'est-ce que je me dis ?</b>			
<b>Avant</b>	<b>Pendant</b>	<b>Après</b>	

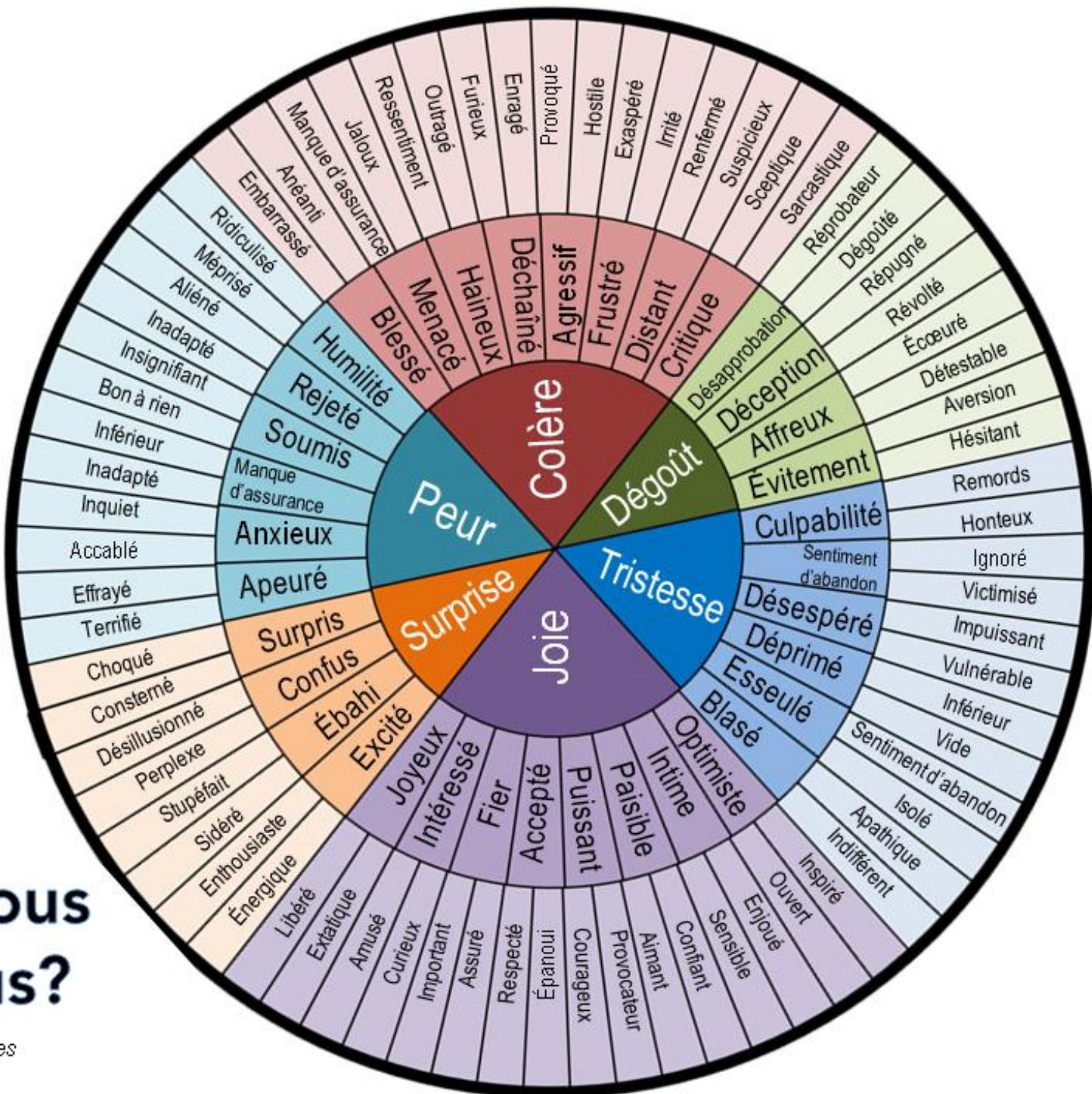
Quels sont les effets ou les conséquences ?  Plaisir  Soulagement  Distraction  Culpabilité  Frustration  Fatigue  Conflit  Autre : \_\_\_\_\_

Quels sont les impacts sur mes obligations ou mes relations ? \_\_\_\_\_

Qu'est-ce que j'aurais pu faire autrement ? Si la situation se reproduisait, quelles stratégies alternatives pourrais-je utiliser ? \_\_\_\_\_

# Comment vous sentez-vous?

Traduction basée sur le cercle des émotions de Kaitlin Robbs



# AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES TECHNOLOGIES

## Consignes

Pour mieux comprendre et analyser vos comportements en ligne, il est recommandé d'effectuer un suivi détaillé de chaque session d'utilisation d'Internet ou d'une technologie.

### Date et heure de connexion

Lorsque vous vous connectez à Internet ou que vous commencez à utiliser un appareil ou une application, notez précisément la date et l'heure de début de votre utilisation. Indiquez ensuite la durée d'utilisation estimée, c'est-à-dire le temps que vous prévoyez consacrer à cette activité ou application. Cette estimation doit être faite dès la connexion. Une fois votre utilisation terminée, inscrivez l'heure de fin et calculez la durée réelle d'utilisation en faisant la différence entre l'heure de début et de fin. Enfin, questionnez-vous : la durée réelle d'utilisation a-t-elle dépassé celle que vous aviez prévue initialement ?

### Lieu

Précisez le lieu où vous vous connectez ou utilisez l'appareil (par ex., à la maison, au travail, dans un café, etc.).

### Situation ou facteur(s) déclencheur(s)

Identifiez ce qui vous a incité à aller en ligne à ce moment précis. Y a-t-il un contexte particulier ou un élément déclencheur qui a suscité votre envie de vous connecter ou d'utiliser l'appareil ou l'application ?

### Application(s) ou activité(s) en ligne

Indiquez les applications utilisées et les activités réalisées en ligne. Cochez la ou les cases appropriées en fonction de vos usages (par exemple : clavardage, courriel, cybersexe, cyberpornographie, jeux vidéo, etc.).

### Comment je me sens ?

Décrivez les émotions ou sentiments ressentis **avant** la connexion, **pendant** que vous êtes en ligne, puis **après** l'utilisation. Pour faciliter l'identification de vos émotions ou sentiments, référez-vous à la roue des émotions. Si ce que vous notez est une phrase complète, il s'agit probablement d'une pensée et non d'une émotion ou d'un sentiment. Dans ce cas, reportez cette phrase dans la colonne des pensées et poursuivez votre recherche du mot qui décrit votre ressenti.

## Qu'est-ce que je me dis ?

Analysez ce qui s'est passé dans votre esprit pour comprendre les émotions ou sentiments mentionnés précédemment. Notez ce que vous vous êtes dit **avant** de vous connecter ou d'utiliser votre appareil, **pendant** votre activité en ligne et **après** votre période de connexion. Pour vous aider à identifier vos pensées à chaque étape (avant, pendant, après), vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Que se passait-il dans mon esprit juste avant que je ressente cette émotion ?
- Qu'est-ce que je crains qui arrive ? Suis-je en train d'éviter quelque chose ?
- Si c'est vrai, qu'est-ce que cela dit de moi ? Si c'est vrai, que peut-il arriver de pire ?
- Qu'est-ce que ça signifie par rapport aux autres personnes ou aux gens en général ?
- Quels souvenirs ou images ai-je eus dans cette situation ?

## Réflexions à propos de l'usage

Veuillez indiquer les conséquences ou les effets liés à votre utilisation en sélectionnant les cases correspondantes sur la fiche.

Décrivez l'impact de cette situation sur vos obligations ou vos relations (par exemple : retard dans les échéanciers, procrastination, conflits, échec, etc.).

Précisez ce que vous auriez pu faire différemment et proposez d'autres stratégies applicables si une situation similaire devait se reproduire.